

专家提醒

暑热渐消,换季养生广受关注。专家提示,季节交替时期是呼吸道疾病与骨骼肌肉系统疾病的高发期。一些健康误区要注意科学辨识,防止因混淆症状而造成误判、延误治疗。

换季养生

这些健康误区你中了几个

误区一:流感就是普通感冒,扛一扛就过去了

中国疾控中心研究员王富珍表示,流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,得了流感全身症状相对较重,尤其是儿童、老年人、慢性病患者,发生重症或其他并发症的风险较高。

相关研究证据表明,每年流感流行可导致全球产生300万至500万例重症病例、29万至65万例呼吸道疾病相关死亡病例。

专家强调,接种流感疫苗是预防流感最经济有效的手段,6月龄及以上人群,特别是“一老一小”、慢性病患者等重点人群以及学校、养老机构、福利院等重点场所人员,在流行季前应尽早接种流感疫苗。

今年国家对重点人群接种流感疫苗



有免费和相关支持性政策。9月起,各地将陆续启动本流行季流感疫苗接种。

误区二:出现瘀青、流鼻血等就是得了白血病

有的人经常流鼻血、身上一碰就瘀青等,会担心自己得了白血病。

北京大学人民医院主任医师张晓辉说,一些人身上有轻度的瘀斑、牙龈轻度出血或鼻腔出血,如果偶尔发生,一般都是局部病变引起的。不是一看到有出血情况就是白血病,不必焦虑和恐慌。

“有些年轻人运动磕碰等可能会

引起局部瘀斑,老年人在有些疾病状态下,需要长期口服抗凝药物、抗血小板药物等,也易引起瘀斑。”张晓辉说。

专家表示,白血病很少出现单一症状,通常伴随发热甚至高热、骨骼疼痛、严重贫血或感染。多个症状同时出现时就要怀疑是否得了白血病,但白血病发生率非常低,不要因为轻微异常就恐慌。

误区三:肩膀痛就是肩周炎,养养就好

季节交替之际,不少中老年人易出现肩膀痛,普遍存在“肩周炎,养养就好”的想法。

首都医科大学附属北京积水潭医院主任医师姜春岩表示,肩周炎是一个笼统说法,肩膀痛不是仅靠养就能好。

常见的肩膀痛有两种:一是冻结肩,又称“五十肩”,多发于50岁左右人群,核心特点是粘连,活动受限。二是肩袖损伤,以疼痛、无力为主要表现,与老年人肌腱退行性改变以及相应的创伤和外力拉伤有关。

“绝大多数冻结肩和轻症非外力性肩袖损伤可通过保守治疗缓解。”姜春岩说,如果出现以下两种情况,需经专业评估后进行手术治疗。一是急性肩袖损伤,通常是因外伤或遭受较大外力后肩关节突然剧痛、抬胳膊无力,常见夜间疼痛,应尽快就医评估。二是罕见的顽固性冻结肩,如果冻结肩产生疼痛导致功能受限,经过保守治疗仍然迁延不愈超过6个月,可通过微创的关节镜下手术进行治疗。

据新华社



“润燥膏”并非人人皆宜

“白露收残暑,清风衬晚霞。”9月7日将迎来白露节气。这一时节昼夜温差加大,午间可能仍有余热,早晚却明显变凉,秋的特征愈明显了。

白露前后,一些人热衷服用各种“润燥膏”。

上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任医师傅慧婷提醒,根据中医理论,同样天气条件下,人体阴阳表里寒热虚实各不相同,因此,固定配方的“润燥膏”并非人人皆宜。健康人群如无不适,无需预防性服用。

新华社发

吃与健康

6种苹果水秋天开始喝

苹果不但可以直接吃,还能煮水喝,其中的好处很多人都不清楚!

口感脆甜的、颜色偏红的苹果更适合煮水,可带皮切块,想要甜味可以加少量蜂蜜,更具风味。秋季健康,就从这一杯开始。

1. 苹果红枣水

材料:苹果1个+红枣6颗
功效:补气养血,健脾益胃
做法:苹果洗净切块,红枣去核,一同放入养生壶或锅中,加水煮30分钟,直至苹果变软、红枣出味。

适宜人群:疲乏无力、怕冷、腹胀、消化不良的人群。

2. 苹果肉桂水

材料:苹果1个+肉桂30克
功效:引火下行,润燥生津
做法:将苹果切块然后和肉桂、红糖一起放进养生壶中煮开,转中小火煮10分钟左右。

适宜人群:舌苔白、夜尿多、容易腹泻、久坐肚子大的人群。

3. 苹果黄芪水

材料:苹果1个+黄芪5克
功效:补中益气,增强体质
做法:苹果洗净切块,黄芪和红枣洗净后一同放入锅中,加水煮30分钟左右,至苹果变软、黄芪出味。

适宜人群:气喘、汗多、熬夜后脸色差、尿量少、排便困难人群。

4. 苹果枸杞玫瑰水

材料:苹果1个+红枣6颗+枸杞5粒+玫瑰5朵

功效:养颜润肤,补气养血

做法:将苹果切块,然后和其他食材一起放进养生壶中煮20分钟左右。

适宜人群:经常熬夜、脸色蜡黄暗沉的人群,女性喝更有好气色。

5. 苹果生姜红枣水

材料:苹果1个+生姜3片+红枣5颗

功效:驱寒暖胃,补气生血

做法:将苹果切块红枣去核,所有食材一起放进养生壶中煮30分钟左右。

适宜人群:经常熬夜、手脚冰冷、脸色差、腹胀、腹泻、大便不成形的人群。

6. 苹果山药水

材料:苹果1个+山药片30克

功效:消食化积,减轻腹胀

做法:将苹果切块,然后和山药片一起放进养生壶中煮30分钟左右。

适宜人群:消化能力差、轻微积食、疲劳易感冒的人群,也适合不爱喝水的儿童。

据新华网

健康知多少

太极拳等运动可改善肌肉骨骼疾病患者健康状况



中国研究人员开展的一项新研究显示,包括太极拳、八段锦在内的中国传统运动,有助改善部分肌肉骨骼疾病患者的身体功能、心理健康、睡眠质量等。

辽宁中医药大学和中国医科大学等机构的研究团队共纳入92项基于随机对照试验的系统综述和荟萃分析,所汇总数据涉及1744项原始随机对照试验。综合分析结果显示,太极拳等中国传统运动可改善膝关节炎症患者的身体功能和心理健康、颈痛患者的心理健康,以及纤维肌痛患者的睡眠质量。对太极拳的分析还显示,它可减轻慢性肌肉骨骼疾

病引发的疼痛和僵硬,并可提高骨质减少或骨质疏松者多个负重部位的骨密度。

研究团队还发现,对于膝骨关节炎以及骨质减少或骨质疏松患者而言,持续时间更长、每周至少3次且总时长至少150分钟的这些运动通常带来的益处更多。研究人员认为,这类运动可作为常规疗法的补充,研究结果支持将其纳入临床指南和康复计划。

不过,研究人员指出,未来仍需开展大规模、长期随访的随机对照试验,并进一步比较不同运动方式,明确适宜的练习频率、持续时间和每周总量。据新华社

眼药水还能刺激长睫毛?



林小姐最近发现自己的睫毛变得又长又密,她没有使用睫毛膏,也没有做睫毛嫁接,唯一的变化是3个月前因为眼压升高,开始使用一种治疗青光眼的滴眼液。复诊时,医生告诉她,这不是错觉。她使用的药物叫比马前列素,一些患者用药后,睫毛会变长、变粗、颜色加深。不过,更让她哭笑不得的是,眼下还浮现出一圈淡淡的“黑眼圈”。药物带来的“变美”,可不一定只有惊喜。

比马前列素的“本职工作”是降低眼压,通过促进房水排出,减少高眼压对视神经的损害。它还能刺激睫毛毛囊,使更多毛囊进入生长期,从而让睫毛变得更长、更粗、更深。不过,这种“变美”也伴随着风险,可能导致眼周色素沉着、眼窝凹陷,甚至虹膜变色。其中,睫毛和眼周色素的变化在停药后可能逐渐减轻,而虹膜颜色改变则可能长期存在。因此,我国药监部门明确禁止将比马前列素等前列腺素类似物作为普通

化妆品原料。

药物出现意外的“变美”效果,并不意味着可以直接照着用。从“意外发现”到成为正式适应证,还需要经过效果验证、剂量优化、长期安全性评估以及监管部门审批等多个环节。生活中尤其要避免以下几个坑——

不要轻信“快速生睫毛”“几天长新发”等宣传,购买前应核对产品类别、批准或备案信息及完整成分;

若自行使用“奇效”产品后出现眼部不适、色素改变、心悸、头晕或严重皮肤刺激等不适,需要警惕其中添加了“医用”成分,应立即停用并咨询医生或药师;

正在接受正规治疗者,则不要擅自停药或改变用法。

服药效果因人而异,遇到用药疑问或不适,及时咨询医生或药师,切勿自行停药或减量。

据《文汇报》

脖子粗就是甲亢?

摸到脖子变粗,很多人的第一反应是:“是不是得甲亢了?”其实,脖子粗不等于甲亢,让脖子“胖”起来的原因有好几种。

第一类是两侧对称的“软肿”。如果摸到脖子两边都肿得挺匀称,像是整体轮廓变大,而且手感偏软,那要警惕弥漫性毒性甲状腺肿。这是甲亢最常见的一种类型,除了手摸上去软,医生还有个“绝活”——拿听诊器往脖子上一搭,有时候能听到“嗡嗡”的血管杂音,就像血流在加速跑步。

第二类是一边大一边小的“疙瘩肿”。这种肿的最大特点是不对称,左边大右边小,或者右边大左边小,自己用手仔细摸,还能感觉出一个或多个硬硬的小疙瘩,像藏在脖子上的花生米。这种情况通常不是甲亢,而是甲状

腺上长了结节。

第三类是对称但偏“韧”的肿,往往是桥本甲状腺炎。这种肿型和弥漫性毒性甲状腺肿有点像,也是两边对称的弥漫性肿大。但区别在于手感,它摸起来不是软的,而是偏“韧”。具体来说,就像摸自己的鼻尖,有点弹性但又有点硬度。而且这类患者往往不是甲亢,反而更容易伴有甲减(甲状腺功能减退)。

第四类则是特殊时期的“临时肿”。此时,脖子变粗纯属“临时工”。比如,青春期的孩子,生长发育快,甲状腺会暂时性增大;或者是怀孕期的准妈妈,受激素水平影响,也可能出现生理性的大左边小,自己用手仔细摸,还能感觉出一个或多个硬硬的小疙瘩,像藏在脖子上的花生米。这种情况通常不是甲亢,而是甲状

据《文汇报》

开学季

如何调整孩子生物钟?

家长可以试试在开学前乃至第一周逐步调整,每天比前一天早睡、早起15至30分钟,让生物钟慢慢回到正轨。特别要注意,即使前一晚睡得不够,第二天也要坚持目标时间起床,白天尽量不要补觉,周末也尽量保持相近作息,别让一周的努力白费。

这里还要介绍几个给生物钟“上发条”的技巧。

首先,早晨起床后立马拉开窗帘,让自然光照一照眼睛和皮肤,能帮身体快速进入“白天模式”。睡前

一小时,手机、平板、电视统统“下线”,因为蓝光会抑制褪黑素分泌,告诉大脑“天还亮着呢”,睡意自然迟迟不来。这段时间可以用来读绘本、听音乐、轻声聊天或做几个拉伸,让孩子从“兴奋模式”切换到“休息模式”。另外,晚餐距离睡觉至少留出3小时,睡前别碰巧克力、可乐、奶茶这些含咖啡因的东西。

调整生物钟,不只是孩子一个人的事。家长不能“双标”,晚上9点后全家进入“安静模式”,灯光调

暗,活动放缓,用行动告诉孩子现在是休息时间了。孩子按时睡觉了,第二天给个小奖励,比反复催促有效得多。

大多数孩子的开学不适1到2周内会自行缓解。但如果孩子出现持续一周以上的严重失眠、食欲明显减退、情绪持续低落或拒绝与人交流,那就

不是“慢慢调”能解决的,要及时带孩子到儿童青少年保健科或精神心理科就诊,别让大问题拖成小问题。

新学期开始,从今天起,每天往前“拨”一点,让孩子的生物钟慢慢走向正轨,不慌不忙,元气满满,迎接新学期的每一天。

据新华网

正值9月开学季,家长开始紧急调整孩子的生物钟——前一天孩子凌晨才睡,第二天就强制七点必须上床,结果是孩子翻来覆去两小时也睡不着……生物钟不是开关,说拨就能拨,这种急刹车式的调整不科学,更不管用。

既然不能“急刹车”,那怎么调才科学?

